

Bacteria en los alimentos perecederos pueden representar un riesgo sanitario, especialmente a la gente en unas categorías de alto riesgo. Esta incluye niños muy pequeños, los mayores, mujeres embarazadas (porque hay riesgo a los fetos), y personas con una enfermedad muy grave, o quien tiene un sistema inmunidad débil.

La determinación de alimentos que necesitan mucho más atención durante el proceso de la manipulación, almacenamiento, limpieza, y de cocción son muy importantes porque son las maneras únicas para prevenir enfermedades muy graves o infecciones que constituye una amenaza para la vida.

Comidas con Alto Riesgo

Las comidas siguientes, si no estaban almacenados, manipuladas, o cocidos en la manera correcta, son las más fácilmente contaminadas con bacteria peligrosa:

- Alguno carne, ave, o producto de los mariscos; o comida que tiene los
- La proteína de soya, tofu, y algunos formas de proteína soya esponjoso; o comida que tiene los
- Leche, la crema agria, queso blanda como requesón, Brie, ricota, y queso para untar. Queso duro, cuando no son contaminadas tan fácilmente, también necesitan su atención.
- Los aliños; o comidas que tienen los
- Sustituto de crema, sin lácteo
- Pasta o arroz cocida,
- Las verduras cocidas
- Salsas y productos derivados del aceite
- Brotes de semillas, melón cortado, vegetales de hojas

La Manipulación

Presta atención a las fechas de “utilizar por” y “vender por” al supermercado. Nota que estas fechas refieren a la calidad del alimento y no garantizan la seguridad sin contaminación.

Debe asegurar que la paquete no está pinchada o cortada y que las juntas del paquete son seguros. No compra o use alimentos enlatados si la lata está abollada o tiene bultos, si tiene derrame, u olor malo cuando está abierto.

Selecciona alimentos perecederos, especialmente carne, al fin de su viaje al supermercado antes de pagar, y pone los alimentos en el lugar más frío durante el viaje a su casa. Cuando es posible, empaque la carne en bolsas separadas para evitar derrame entre las bolsas.

La Almacenamiento

Las bacterias multipliquen muy rápidas entre 41°F y 135°F. Recuerdo guardar las comidas a su propia temperatura correcta.

- Programa su refrigerador a 36°F o menos; programa su congelador a 0°F o menos. Para obtener la más mejor calidad, almacena carnes picadillos crudos congelados no más de 3-4 meses; carnes congelados cocidos no más de 2-3 meses.
- Pone carne picadillo y carne de ave en el refrigerador (para descongelar) o congelador inmediatamente después llega.

Alimentos congelados tienen que ser congelados. Si piensas que la comida descongelaba, busca por cristales de hielo en la comida antes de ponga la en la congelador. Cristales de hielo en la comida signifiquen que la comida está congelada y está segura para consumir.

Descongela carnes picadillos en la refrigerador-nunca al temperatura ambiente. No permite carne picadillo o jugos de carne de ave contactan comidas listas para comer. Almacena carne de ave envueltos en lo más bajo estantería en el refrigerador cuando está descongelada la comida.

Almacena comida no cocido en la refrigerador por uno o dos días antes de cocinar o congelar. Use el “primero en entrar, primero en salir” método.

Para descongelar muy rápido, junta la carne solo en una bolsa herméticos al agua y pone la bolsa en el lavabo llena con agua frío. Revisa la temperatura cada 20 minutos. No debe exceder 41°F.

Durante los cortes de energía, comida puede permanecer congelada hasta 48 horas in una congelador sin poder; 24 horas en una refrigerador cierto. Si la comida permanece subir 41°F más de dos horas, no para tener la oportunidad; deséchela. Evita abrir el refrigerador y congelador durante los cortes de energía.

No congela alimentos derretidos otra vez. Sin embargo, puede cocinar carne cruda que ha derretido parcialmente y congela la comida otra vez. Cristales de hielo significan que la comida permanece congelado y está seguro.

La Limpieza

Mantiene todo limpio- las manos, utensilios, el mostrador, planchas para cortar, lavabos, refrigeradores, y congeladores. Así, las comidas son tan seguras como sea posible.

Use agua caliente, detergente, y desinfectante para limpiar mostradores, planchas de cortar, y otras superficies que tocan carne cruda o carne de ave cruda. Si es posible, use planchas de cortar separadas para cortar carnes crudas y cocidas.

Lava manos en agua con jabón antes de preparar comidas y después de tocar carnes crudas.

Fregar, enjuagar, y desinfectar utensilios (incluye cepillos) que han tocado carnes crudas antes de usarlos para cocinar carnes y algunas comidas.

Enjuaga las ollas, sartenes, y utensilios por el lavavajilla para desinfectarlos y limpiarlos. Para fregar por mano, lavarlos platos en agua caliente y corriente y sumerge los platos en una solución desinfectante.

Reemplaza el agua de fregar los platos con frecuencia cuando lava los platos. No permite el agua tener mucho aceite; bacteria puede multiplicarse muy rápido en agua sucio, aunque con jabón.

Cuando el equipo de lavar platos está roto, use platos de papel, vasos, y utensilios de plástico, etc. Recuerda usar platos y utensilios separados por carnes crudas y cocidas.

Sigue las instrucciones para desarmar, limpiar, y desinfectar las máquinas de cortar, las batidoras, y los robots de cocina.

Fregar verduras crudas con agua potable y limpio.

La Cocina

La cocina se mata bacteria peligrosa. Nunca come carne cruda, carne de ave, o huevos, o bebe leche sin pasteurizada.

Carnes picadillos deben ser cocidos hasta no color rosada está en el centro, y los jugos deben correr claros. El centro debe alcanzar 155°F por lo menos 15 segundos.

Durante el proceso de cocinar o asar en la estufa, voltear la carne a lo menos una vez.

No cocina pavo o asado parcialmente una noche y termine el proceso el día siguiente. Bacteria multiplicará durante el noche cuando comidas están bajo del temperatura para cocinar.

Evita métodos de tostado (bajo de 300°F) en el horno y larga o procesos de cocinar durante las noches de carne. Estas pueden animar el crecimiento del bacteria antes del proceso cocido está terminado. No use bolsas de papel marrones para tostar; no son sanitarias y no son recomendados para usar como el material de cocina.

Cocina el relleno por un pavo y pollo en maneras separadas. Ave sin relleno cocinan más fácilmente.

Evita mezclar salsas oscuras (como Worcestershire y Teriyaki) con pectado o carne de ave porque no puede saber si la comida está cocido al temperatura correcta. Líquidos de lardear deben alcanzar lo mismo temperatura del carne.

Evite usar lo mismo utensilio lardear entre comidas diferentes.

Cuando marina carne, mariscos, y carne de ave, use una contenedor cubierto y no metálico y pone la contenedor en el refrigerador. Ingredientes en el marina como vino, vinagre, y jugo limón son ácidos y puedan causar reacciones químicas con metales. Cuando esta ocurre, metal puede filtrar en la comida.

Cocina huevos hasta el yema y clara del huevo son cocidos. Evita permitir los huevos permanecer afuera del refrigerador más de dos horas. Use huevos de cáscaras crudas entre 5 semanas y huevos cocidos entre 1 semana.

Revisa todos de las temperaturas finales con un termómetro limpio y desinfectado. Empanadas y rollos de carnes son seguros cuando alcanzan a 155°F (por lo menos 15 segundos) en el centro; empanadas de ave y rollos de carne de aves son seguro a 165°F.

Para recalentar comidas precocinadas, cubre las comidas y calienta a 165°F. Carnes enlatadas y verduras deben ser hervidas 15-20 minutos.

No permite comidas estar al temperatura ambiente. Después de cocina, almacena las comidas a 135°F o más. O, enfría las comidas cocidos a 41°F o menos entre 2 horas después de cocina. Use carne cocido y ave que han sido almacenados en el refrigerador entre 1 o 2 días. No pone comidas cocidos en lo mismo plato del carne crudo.

Después de servir, refrigera los partes no usados inmediatamente en contenedores pocos profundos. Picadillo y carne de ave picado deben ser no más profundo de 2 pulgadas en el contenedor.

Dirige estornudos y toses afuera del comida; cubierta su boca y nariz con un pañuelo de papel cuando está estornudado o pasado una tos.

No podemos ver, oler, o probar bacteria peligrosa que puede ser en nuestra comida. Si conoce cuales comidas so más probables causar problemas, y por seguir las reglas, puede asegurar que la comida está segura.